



HOOGSENSITIVITEIT IN MENSNTAAL

MODULE 3

3.8

Trigger Oppervlakkigheid



OPPERVLAKKIGHEID

Het begrip small-talk is uitgevonden door mensen die niets te vertellen hebben, net als het academisch kwartiertje is uitgevonden door mensen die gewoon niet op tijd kunnen zijn! Geef mij maar Large-talk of liever niets."



Hautain? Nee...

Er zijn gewoon mensen of onderwerpen waar we gewoon zo weinig 'inhoud' in terug kunnen vinden dat we er ons niet echt mee bezig kunnen of beter gezegd willen houden.

Het is ook niet altijd evident om 'aansluiting' te vinden op wat iemand anders zegt of doet.

HANDVAT

Ga voor diepgang!

Dè tegenhanger van deze trigger is diepgang. Hoe meer je je kan omringen door mensen en zaken die jouw interesseren hoe beter je ook met oppervlakkigheid zal kunnen omgaan.

Door fijne diepaande gesprekken met mensen te voeren, of doorlezingen of webinars te volgen.

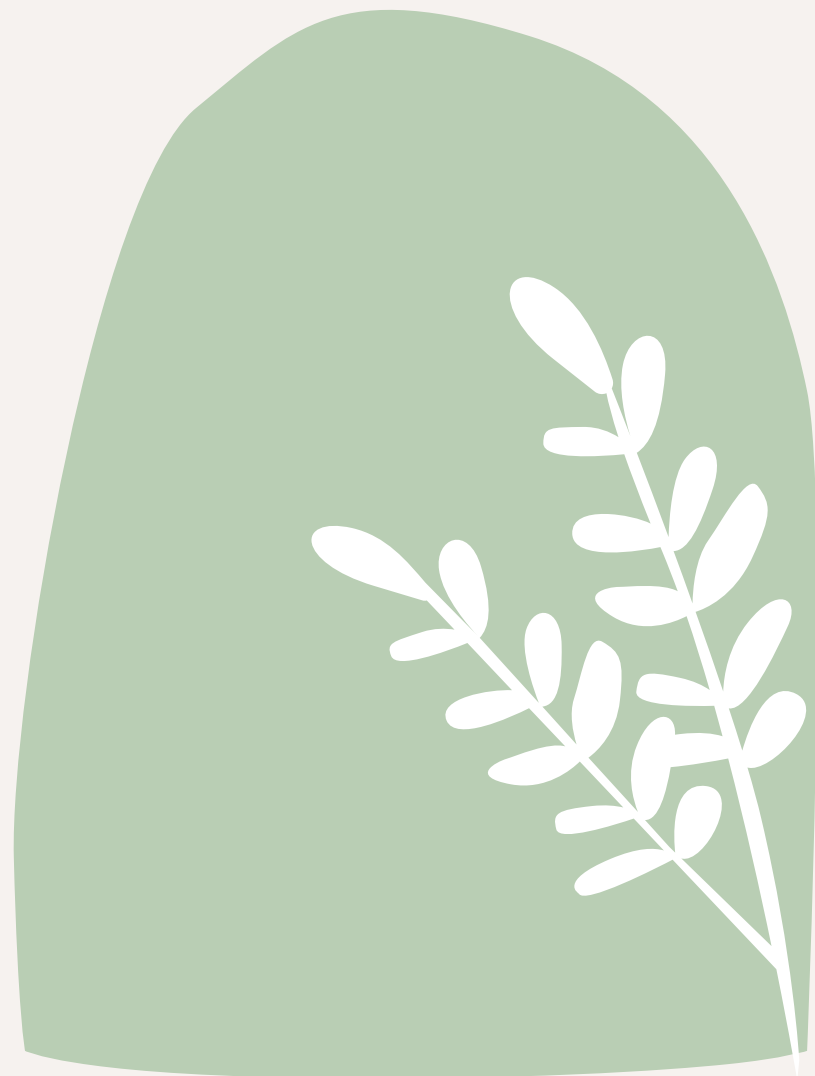
HANDVAT

maak keuzes die voor jou goed voelen, ook op basis van interesse.

Het is belangrijk om voorbij de norm en de mening van anderen te kijken en je vast te houden aan wat voelt voor jou als de juiste keuze. Dat zal de keuze zijn die het beste bij jou past, bij jouw droom, bij je ambitie, bij je gevoel.

HANDVAT

sta achter je eigen mening



Je gaat de ander zeker niet altijd kunnen overtuigen en laat ook net dat NIET je doel zijn.

Je zal al voldoende twijfels gehad hebben, laat dan deze trigger je niet terug doen twifelen of je al dan niet goed bezig bent/juist kiest.

Ga er gewoon voor, sta achter je eigen keuze en kom er in jezelf voor op. Luidop mag ook.

HANDVAT

weeg af waar je voor wilt opkomen en wanneer je bewust 'ja' knikt.

Strijden voor je standpunt en hetgeen dat je jouw emotioneel dierbaar is, is een strijd die fel gestreden mag worden! Wees je wel bewust dat niet iedereen er even mee gediend gaat zijn en de kans nog steeds klein is dat ze je gaan begrijpen. Maar foert dus!

Of kies bewust om naast deze valkuil heen te lopen en even de 'rit' uit te zitten en beleefd ja te knikken om je ondertussen mentaal zo goed mogelijk af te sluiten van de onzin die je te horen krijgt.

TIP: doe "de eend in het water"

HANDVAT

Ga bewust om met sociale media

volg accounts die je inspireren.

Ontvolg accounts waar je je aan ergert of waardevolle tijden verliest.

HANDVAT

kies bewust je plekje

reserveer of kies je plekje

waar je kan! Gebruik

eventueel ook je

hoofdtelefoon waar dat kan!



HANDVAT


Hautain ofwa?

Je voelt je niet beter dan iemand anders, maar als het niet klikt, is het heel moeilijk om dat onder stoelen of banken te steken.

HANDVAT

Netflix of titels van boeken

als je snel wilt pijlen wat voor type gesprekspartner je voor je hebt zitten kan je altijd naar favorietie serie of boek vragen. Heel onopvallend, wel doeltreffend.



HANDVAT

Vervang standaardvragen en standaardantwoorden.

Sta stil bij een standaardvraag en geef eens een eerlijk en uitgebreid antwoord.

Vervang de standaardvragen eens door leuke, originele vragen.

Het maakt het leven zoveel leuker, het zorgt voor gesprekken, zetten je aan het denken, roepen reactie op. = Heerlijk tegengif voor alle oppervlakkigheid.

HANDVAT

Geef oordelen zo weinig mogelijk

Ga op zoek naar de reden achter het gedrag van mensen in plaats van te oordelen. Zeker als het mensen zijn die de moeite zijn om verder te kijken dan enkel naar wat ze tonen. Blijkt je oordeel toch te kloppen, focus je dan op jezelf en andere mensen, er lopen genoeg anderen rond ;-)

Alle handvatten voor de trigger oppervlakkigheid op een rij

Geef oordelen zo weinig mogelijk ruimte.

Sta achter je eigen mening

Ga voor diepgang!

Maak keuzes die voor jou goed voelen, ook op basis van interesse.

Weeg af waar je voor wilt opkomen en wanneer je bewust 'ja' knikt.

Ga bewust om met sociale media

Kies bewust je plekje

Hautain ofwa?

Netflix of titels van boeken

Vervang standaardvragen en standaardantwoorden.